

## 高齢者保健事業(65歳以上の方が対象です)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市の保健事業に参加される場合は、以下のことについてご協力をお願いいたします。  
 ・ご自宅で体温を測定してきてください。・いつもと体調が違うと感じたら、無理はせず参加を控えてください。・必ずマスクを着用してください。

事業名	会場	日時	内容・その他	
健康相談	七宝総合福祉センター	27日(月)	午前9時30分～10時30分 血圧測定・健康に関する相談	
	美和総合福祉センター すみれの里	13日(月)		
	新居屋憩の家	16日(木)		
はつらつクラブ 運動強度:★	甚目寺保健センター	新型コロナワクチン予防接種のため、4月～9月までの保健センターのはつらつクラブは中止となります。		
	美和保健センター			
	坂牧コミュニティ防災センター	17日(金)	午前10時～11時30分	健康チェック、軽い体操、レクリエーション、栄養・口腔の話等
	上萱津コミュニティ防災センター	27日(月)	午後1時30分～3時	
	七宝総合体育館(剣道場)	16日(木)		
篠田防災コミュニティセンター	30日(木)			
ワクワクからだ教室 運動強度:★★★	甚目寺総合体育館(柔道場)	3日(金)	午前9時30分～11時 ストレッチ、エアロビクス、体操等体を動かすことを中心とした教室です。	
	篠田防災コミュニティセンター	10日(金)		

※「はつらつクラブ」か「ワクワクからだ教室」のどちらか一方のみの参加となります。ご自分の体に合った教室にご参加ください。

## 成人保健事業

事業名	会場	日時	内容・その他
こころの相談室 要申込	甚目寺保健センター	3日(金)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～ 公認心理師による個別相談 要申込(実施日の1週間前まで)
健康相談 歯科相談 栄養相談 要申込	甚目寺・七宝・美和保健センター	随時	日程の調整をさせていただきます 保健師による個別相談 歯科衛生士による個別相談 栄養士による個別相談
いきいき体操 【予約不要】	七宝保健センター 美和保健センター 甚目寺保健センター	新型コロナワクチン予防接種のため、4月～9月までのいきいき体操は中止となります。	

事業名	電話番号	内容・その他
あま安心ダイヤル	0120・201・072	医師・看護師・保健師などによる健康についての電話相談24時間受付・年中無休・通話料無料

事業名	集場所	日時	内容・その他
ウォーキングあま	甚目寺保健センター	27日(月)	新型コロナワクチン予防接種のため、4月～9月までのウォーキングあまは中止となります。

※健康教室(講話・調理実習)中止のお知らせ  
 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当初予定されておりました健康教室(血液さらさらクッキング、おやこ食育クッキング、たっぷり野菜のあまごはんクッキング)は中止となりました。ご了承ください。

## 母子保健事業のご案内

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来所される場合は以下のことについてご協力をお願いいたします。

・ご自宅で体温測定してきてください。・いつもと体調が違うと感じたら、無理せず来所を控えてください。  
 マタニティ教室【一般編】は、新型コロナワクチン予防接種体制が整ったため時間を短縮して行うことになりました。

事業名	会場	日にち	受付時間	対象者	内容・その他
マタニティ教室 一般編 要予約	甚目寺保健センター	24日(金)	午前9時10分～9時25分	妊婦及び夫	講話、沐浴、交流会 ※新型コロナウイルス感染症予防のため、妊婦体験は中止し、時間を短縮して実施します。
子育て相談・母乳相談 要予約	七宝保健センター	8日(水)	午前9時30分～10時15分	乳幼児をもつ希望者	身体計測・個別相談(保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士) ★母乳相談は定員がありますので、予めご予約ください。 ※甚目寺保健センターの歯科相談は火曜日のみとなります。 ※母乳相談ができるのは、一人月1回です。 ※身体計測時バスタオルを使用しますので、ご持参ください。
	美和保健センター	3日(金)			
	甚目寺保健センター	13日(月) 14日(火)			
離乳食教室 要予約	新型コロナワクチン予防接種のため、中止となります。				
もぐもぐ遊び教室 要予約	新型コロナワクチン予防接種のため、中止となります。				

### 【その他】

- 母子健康手帳の交付…各保健センターにて随時行っています。妊娠届出書・個人番号(マイナンバー)が分かる書類をお持ちください。
- 乳幼児健診(3～4か月・1歳6か月・2歳児歯科・3歳) 健診日の2週間前を目途に対象の方に案内を送ります。対象・実施日については市公式ウェブサイトをご確認ください。
- 子育て相談について 令和3年度の子育て相談は、予約制となりましたのでご注意ください。

【申込・問合せ】 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461

## 予防接種事業

子どもの予防接種は遅らせずに、予定通り受けましょう。手続き等で来所される場合は、午後は新型コロナワクチン予防接種の会場となるため、午前中をお勧めします。ロタウイルス感染症予防接種が令和2年10月1日から定期接種となりました。

※ロタウイルス感染症予防接種は令和2年8月1日生まれ以降の方が対象です。

【個別接種】あま市、津島市、愛西市、弥富市、海部郡内の指定医療機関にて接種してください。

### ワクチンの種類

ロタ、B型肝炎、Hib(ヒブ)、小児の肺炎球菌、4種混合、BCG、麻しん及び風しん(MRワクチン)、水痘(水ぼうそう)、日本脳炎、2種混合、子宮頸がん予防ワクチン(積極的勧奨は見合わせ中)、不活化ポリオ、3種混合

### 持ち物

母子健康手帳、予防接種予診票、子ども医療費受給者証等

- ・接種回数・間隔等詳しくは「あま市母子保健事業・予防接種年間予定表」をご覧ください。
- ・指定医療機関へ必ず接種前に予約をしてください。
- ・指定医療機関で接種できない方は、指定医療機関以外で接種できる場合があります。詳しくは保健センターにお問い合わせください。

### 愛知県広域予防接種事業について

疾病や里帰りなどの事情で区域外の医療機関にかかっている場合、愛知県内の広域予防接種協力医療機関で接種することができます。事前に手続きが必要ですので、詳細はお問い合わせください。

### 特別の理由による任意予防接種費用助成事業について

骨髄移植手術その他の理由により、接種済みの定期の予防接種の予防効果が期待できないと医師に判断され、任意で再度、予防接種を受ける方に対し、予防接種に要する費用の一部を助成します。

#### ◎対象者

- ・骨髄移植手術その他の理由により、接種済みの定期の予防接種の予防効果が期待できないと医師に判断された方
- ・接種日に20歳未満の方。ただし、4種混合は15歳未満、Hib(ヒブ)は10歳未満、小児の肺炎球菌は6歳未満、BCGは4歳未満の方

#### ◎対象の予防接種

- ・接種済の定期予防接種A類(B型肝炎、Hib(ヒブ)、小児の肺炎球菌、4種混合、3種混合、不活化ポリオ、BCG、麻しん及び風しん(MRワクチン)、水痘、日本脳炎、2種混合、子宮頸がん予防ワクチン)

※事前に手続きが必要です。詳細はお問い合わせください。

## 対象地区について

各種事業については、原則お住まいの地区保健センターの利用をお願いします。

七宝保健センター ☎441・5665	美和保健センター ☎443・3838	甚目寺保健センター ☎443・0005
沖之島・遠島・安松・秋竹・桂・下田・川部・伊福・下之森・徳実・鷹居・鯉橋	二ツ寺・東溝口・花正・花長・木折・富塚・古道・金岩・木田・森山・中橋・丹波・蜂須賀・篠田・北刈・小橋方・乙之子	甚目寺・栄・西今宿・森・方領・石作・小路・本郷・坂牧・下萱津・中萱津・上萱津・新居屋

## なごみ昼食会

10月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

**時** 10月1・8・15・22・29日(金)

午前11時30分～午後1時

**所** 甚目寺地域福祉センター(甚目寺総合福祉会館内)

65歳以上のひとり暮らしの方

**定 対** 10人(応募者多数の場合は抽選

で決定し、当選者には郵送で連絡します。)

## 申 費

100円

参加希望者は、希望日の1か月前から2週間前までにあま市社会福祉協議会本所(甚目寺総合福祉会館)窓口、または電話でお申し込みください。

**問** あま市社会福祉協議会本所(甚目寺総合福祉会館内)

☎443・4291

## 歯の健康講座

【その469】「コロナ禍で増えている「口輪筋の機能低下」について」

ポカんと開いた口は、鼻炎など鼻の疾患で鼻呼吸しづらく、口呼吸の状態になる事につながります。

子どもの口腔で見つけやすいケースが多いのですが、昨年来のコロナ(COVID-19)の影響でマスクをする人が増え、ほぼ1年が経過します。その間、慣れないマスクが息苦しく、データによるとマスクの中で口が開いている人が増えています。

いわゆる「ポカン」とは開いていなくても、きちんと封鎖できていない状態です。マスクを着用していない状態でも、開いていると口腔内が乾燥して、口が開いている人もいます。しかし、マスク着用下では呼気が湿度を帯びているため乾かず、ほとんどの人が「口が開いている」と気付きません。

余談となりますが、統計局の家計調査によると、自粛の影響で、家で簡単に

調理ができる為、パスタの売り上げが70%以上も増加したそうです。他にも、即席麺43・3%増加やカップ麺14%増加など、ほとんど噛む必要のない食材が売れています。

本題に戻りますが、「意識して口を閉めてください」と患者さんをお願いしても、なかなかそうならないのはなぜでしょう？

それは、患者さんの努力不足でも、こちらの指導が足りないのでもなく、単に長時間のマスクの使用で口輪筋の筋力が低下している可能性があります。

日頃から噛みごたえのある食材を摂り、口を閉じて鼻で呼吸することを心がけましょう。

(海部歯科医師会)

